

しごと応援ゼミ⑤

# 自分でできる ストレスケア ~マインドフルネスを体験しよう

受講無料

働く上で生じる様々なストレスと  
上手に付き合うために  
欠かせないのがセルフケア。  
自分でストレスに気づき、  
上手に対処する方法を学びましょう。  
最近話題の「マインドフルネス」も体験します。



日時

2月8日(木) 18:30~20:30

会場

千葉市男女共同参画センター2F  
研修室A1

「ハーモニーフラザ」バス停から徒歩1分。  
京成千葉寺駅より徒歩6分。

講師

山内 直人さん

心の風クリニック千葉 院長  
精神科医

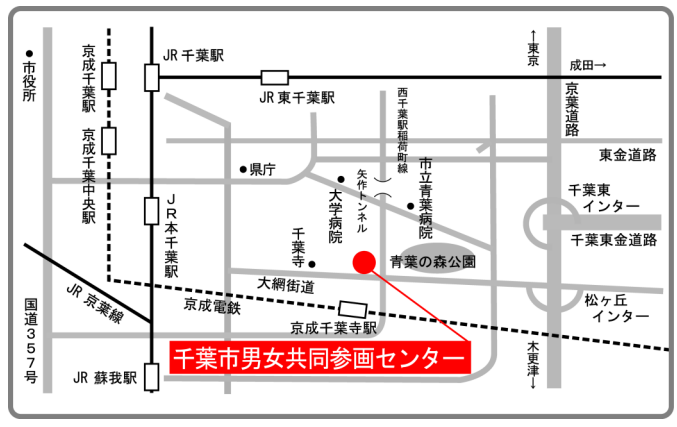
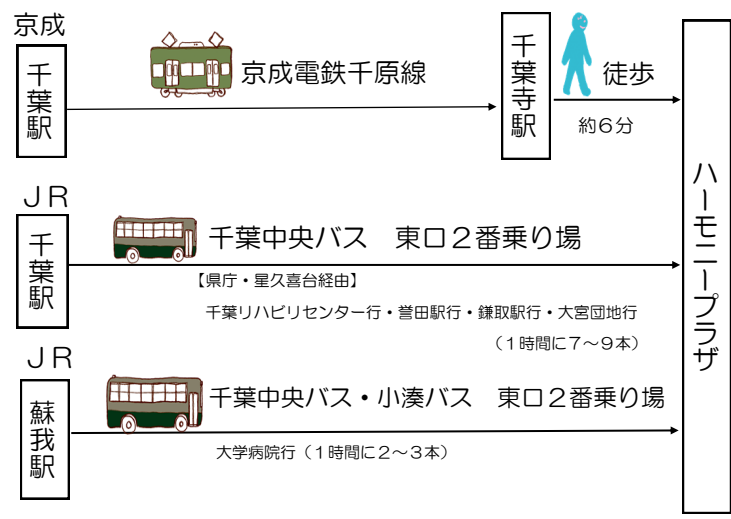
先着順  
申込  
受付中



- ☆対象 一般
- ☆受講料 無料
- ☆募集人員 30名
- ☆託児あり (対象: 1歳6か月以上就学前児)  
託児締切 1月19日(金)まで。
- ☆申込方法 往復はがき・FAX・メール・窓口で  
右記の記入事項を明記していただき、  
ご応募ください。受講案内はFAX・  
メールの発信元に送信します。
- ☆応募先 〒260-0844  
千葉市中央区千葉寺町1208-2  
千葉市ハーモニープラザ内  
千葉市男女共同参画センター  
FAX: 043-209-8776  
E-mail: sankaku@f-cp.jp
- ☆お問合せ TEL: 043-209-8771  
HP <http://www.chp.or.jp/danjo/>

- ☆記入事項☆
- ①「しごと応援ゼミ⑤自分でできる  
ストレスケア～マインドフルネスを  
体験しよう」受講希望
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④氏名(ふりがな)
  - ⑤年齢
  - ⑥電話番号
  - ⑦託児希望はお子様のお名前と年齢
  - ⑧返信面に宛名(往復はがき)

《交通のご案内》



**駐車場は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。**

申込書

FAX: 043-209-8776

①講座名	しごと応援ゼミ⑤ 自分でできるストレスケア 講座
②郵便番号	(〒 - )
③住所	
④氏名 ⑤年齢	( ) 歳
⑥電話番号 FAX ※必須	
⑦託児希望の方のみ	お子さまの名前・年齢